

Rezept

Tofu-Pasta Carbonara-Style

Ein Rezept von Tofu-Pasta Carbonara-Style, am 04.12.2023

Zutaten

200 g Räuchertofu	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
250 g flache grüne Bohnen	350 g Tagliatelle
4 Stängel Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	200 g Sahne
100 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	80 g frisch geriebener Parmesan
1 - 2 EL trockener Weißwein (nach Belieben)	Grillpfanne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° vorheizen. Den Räuchertofu in Scheiben schneiden. In der Grillpfanne 3 EL Öl erhitzen. Die Scheiben parallel zu den Rillen hineinlegen und von beiden Seiten je 1 - 2 Min. braten. Diese »Speck«-Scheiben salzen und pfeffern, dann quer in Streifen schneiden und im heißen Ofen warm halten.
2. Die Bohnen waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Die Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser zugedeckt bissfest garen; die Bohnen 7 Min. vor dem Ende der Garzeit dazugeben.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einem großen Topf mit der Sahne und der Brühe aufkochen. Die Sauce offen ca. 2 Min. einkochen.
4. Tagliatelle und Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Beides zusammen mit 50 g Parmesan unter die Sauce mischen und unter Rühren ca. 1 Min. kochen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben mit dem Weißwein abrunden. Die Pasta mit dem übrigen Parmesan, der Petersilie und den »Speck«-Streifen aus dem Ofen bestreuen und servieren.